












Удари с крака

Таекуондо се отличава с това, че близо седемдесет процента от техниките с които борави, са с крака, като най-често те се изпълняват със скок и/или завъртане. Съществуват много възможни комбинации, но всички те се базират върху няколко основни групи удари с крака.

I. Махови ритници

<p>Ap Chaoligi: Straight kick Ап чаолиги: Прав махов ритник</p>	
<p>Bakkat-chagi (바깥차기) Outward Kick Бакат чаги: Ритник отвътрянвън</p>	
<p>An-chagi (안차기) Inward Kick Ан чаги: Ритник отвън-навътре</p>	

<p>Naeryeo-chagi (내려차기) Downward Kick Нерио чаги: Удар „брадва“</p> <p>Има две разновидности: отвън-към средата (ан нерио) и отвътре – към средата (бакат нерио)</p>	
<p style="text-align: center;">II. Бутащи/пробивни удари с крака</p>	
<p>Ap-chagi (앞차기) Front (Snap) Kick Ап чаги: Пробивен удар с крак напред</p>	
<p>Mireo-chagi (밀어차기) Pushing Kick Миро чаги: Бутащ ритник</p>	
<p>Ppeodeochagi (뺨어차기) Подо чаги: Пробивен удар с крак напред при опорен крак на резец</p>	

<p>Yeop-chagi (옆차기) Side (Thrust) Kick Йоп чаги: Страничен ритник</p>	
<p>Dwi-chagi (뒤차기) Back (Thrust) Kick Дит чаги: Пробивен ритник назад</p>	
<p>III. Камшични ритници</p>	
<p>Dollyeo-chagi (돌려차기) Turning Kick Дольо чаги: Камшичен ритник, при който опорният крак се завърта на 180°</p>	
<p>Biteureo-chagi (비틀어차기) Twisting Kick Битуро чаги: Камшичен ритник отвътре-навън</p>	
<p>Narae-chagi (나래차기) Wing Kicks Наре чаги: Двойно дольо чаги</p>	

<p>Huryeo-chagi (후려차기) Whipping Kick</p> <p>Хурио чаги: Камшичен ритник „кука“</p>	
<p>Nakka-chagi (낙아차기) Hook Kick</p> <p>Нака чаги: Камшичен ритник „кука“, който се изпълнява по диагонал надолу</p>	
<p>Momdollyo Huryeo-chagi (후려차기) Turning Whipping Kick</p> <p>Момдольо хурио чаги: Камшичен ритник „кука“ със завъртане</p>	
<p>IV. Други ритници</p>	
<p>Bada-chagi (받아차기) Counter Kick</p> <p>Бада чаги: Контраатакуващ ритник</p>	
<p>Balbuchoe-chagi (발붙여차기) Skipping Kick</p> <p>Балбучо чаги: Ритник с пристъпване (парамбаль)</p>	

<p>Ieo-chagi (이어차기) Alternating Kick Ийо чаги: Изпълнение на един и същ ритник с размяна</p>	
<p>Japgo-chagi (잡고차기) Holding Kick Чапго чаги: Пробивен ритник в тялото на опонента след задържане с ръка</p>	
<p>Jitjiki (짓찐기) Stamping to the instep Дзицики: Настъпване на ходилото на опонента</p>	
<p>Pyojeok-chagi (표적차기) Target Kick Пьоджок чаги: Ритник в цел</p>	
<p>Gawi-chagi (가위차기) Scissors Kick Гави чаги: Ритник „ножица“</p>	

<p>Geodeup-chagi (거듭차기) Repeating Kick Кодъп чаги: Повтарящ се ритник</p>	
<p>Gulleo-chagi (굴러차기) Stamping Kick Кулъо чаги: Повтарящ се ритник в прожиниращо придвижване</p>	
<p>Dabangyang-chagi (다방향차기) Multidirection Kick Дабангянг чаги: Ритник в различни посоки</p>	
<p>Dolgae-chagi (돌개차기): Whirl Kick Dolgaechagi Долге чаги: Ритник в отскок назад</p>	
<p>Dubaldangseong-chagi (두발당성차기) Flying Kick Тубалдангсън чаги: Двоен последователен ритник в отскок</p>	

Modum-chagi (모듬차기)

Drawing Kick

Модъм чаги: Двоен ритник в
ОТСКОК



Изготвил: Никола Димитров, 4-ти ГУП
Редакция: СКТ „Файър-София“ ®